

PENGARUH TEKNIK HYPNOBIRTHING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PADA MASA PERSIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN

by Reni Ilmiasih

Submission date: 27-Dec-2019 02:20PM (UTC+0700)

Submission ID: 1238474435

File name: PENGARUH_TEKNIK_HYPNOBIRTHING.pdf (363.18K)

Word count: 2089

Character count: 14016

PENGARUH TEKNIK HYPNOBIRTHING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PADA MASA PERSIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN

Reny Ilmiasih

Abstrak

Proses persalinan normal merupakan proses lahirnya bayi dengan serangkaian kejadian yang dipersepsikan menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa. Sebagian ibu juga merasa trauma dengan proses persalinan pertamanya karena berbagai macam kesulitan dan rasa nyeri saat persalinan sehingga mereka enggan untuk merencanakan mempunyai anak kembali. Beberapa hal diatas membuat ibu hamil merasakan kecemasan yang hebat menjelang kelahiran bayinya. Penelitian ini bertujuan Menganalisa pengaruh teknik hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Penelitian ini menggunakan *Action research tipe pra experimental*. Sesuai tujuan penelitian maka desain penelitian yang digunakan adalah "*pra eksperimen one- group pre-post test design*", besar sampel 16 responden. Uji statistic menggunakan *T-Test* dengan signifikansi $\alpha = 0.05$. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata dan standar deviasi dari masing-masing variable ($\bar{X}_1 = 11,0625$; $\bar{X}_2 = 5,8750$; $SD_1 = 3,95759$; $SD_2 = 3,53789$), dengan hasil uji

statistik $p = 0.00$. Tingkat kecemasan ibu hamil sesudah dilaksanakan latihan relaksasi hypnobirthing 56% tidak cemas dan 38% tingkat kecemasan ringan. Berdasarkan hasil analisis diatas didapatkan kesimpulan bahwa pemberian latihan relaksasi hypnobirthing berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Bagi profesi perawat dan tenaga kesehatan untuk mensosialisasikan pendidikan kesehatan dan latihan relaksasi hipnobirthing kepada ibu hamil. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan sampel khusus pada ibu hamil trimester tiga yang mengalami kecemasan berat dan sedang.

Kata kunci: *Hypnobirthing*, Kecemasan, Persalinan

Pendahuluan

Proses persalinan normal merupakan proses lahirnya bayi dengan serangkaian kejadian yang dipersepsikan menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa. Sebagian ibu juga merasa trauma dengan proses persalinan pertamanya karena berbagai macam kesulitan dan rasa nyeri saat persalinan sehingga mereka enggan untuk merencanakan mempunyai anak kembali. Beberapa hal diatas membuat ibu hamil merasakan kecemasan yang hebat menjelang kelahiran bayinya.

Kecemasan adalah suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan yang disertai dengan gejala fisiologis (Tomb, 2003). Pada sebagian wanita, reaksi psikologik dan emosional pertama adalah kecemasan, ketakutan, dan kepanikan. Kecemasan pada ibu hamil dirasakan sejak trimester pertama, dimana kecemasan akibat dari adaptasi terhadap perubahan habitus tubuhnya, rahim yang mulai membesar, perubahan pada payudara (Mochtar, 1998). Kecemasan ini berlanjut pada trimester selanjutnya samapi pada trimester tiga. Tiga bulan terakhir kecemasan mulai meningkat akibat persepsi persalinan yang

menghasilkan rasa sakit dan resiko pada status kesehatan serta semakin meningkat sampai persalinan tiba (Brice, 1996).

Ibu hamil yang sering memiliki seperti cemas dan takut menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatetik. Sistem syaraf simpatik akan melepaskan hormon ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan badan pada situasi darurat. System syaraf otonom selanjutnya mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada hormon epinefrin. Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil dan meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan (Kuswandi, 2003).

Data dari puskesmas kromengan diketahui sekitar 40 ibu hamil dalam periode bulan April 2009. Dari jumlah tersebut 75% mengalami kecemasan dan menyatakan rasa takut dengan kehamilan dan proses persalinan yang akan berlangsung baik pada ibu primipara maupun multipara. Hasil penelitian mahasiswa DIII keperawatan dengan judul "Pengaruh pemberian pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Rasa Nyeri Persalinan di Puskesmas Dinoyo Malang", dengan jumlah populasi ibu hamil trimester III sebanyak 40 orang dan 14 responden yang memenuhi kriteria penelitian didapatkan 100% mengalami kecemasan sedang (Zumrotin, 2004).

Relaksasi untuk persalinan saat ini telah dikenal luas dengan nama hypnobirthing. hypnobirthing terdiri dari berbagai macam teknik relaksasi yang dapat digunakan oleh ibu saat bersalin. Teori yang mendasari hypnobirthing adalah metode relaksasi dengan memadukan rangkaian kegiatan berupa teknik konsentrasi pikiran, teknik relaksasi dengan pernafasan, teknik relaksasi dengan visualisasi, berkomunikasi dengan janin, teknik hypnobirthing semasa hamil, dan teknik pernafasan pada proses persalinan. Metode hypnobirthing yang dapat dilakukan mulai masa kehamilan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan. Teknik hypnobirthing dapat membantu merilekkan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dalam menghadapi persalinan.

Metode

Penelitian ini merupakan *Action research* tipe *pra experimental one- group pre-post test design*, yaitu dengan cara suatu kelompok sebelum diberi perlakuan diberi pra-tes dan setelah perlakuan diberikan pas-tes. Pengujian sebab akibat dengan cara membandingkan pra-tes dan pasca-tes. Namun tanpa melakukan perbandingan dengan pengaruh perlakuan yang dikenakan pada kelompok lain (Nursalam, 2003). Variabel bebas adalah teknik hypnobirthing. Variabel terikat adalah tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Definisi Operasional Teknik Hypnobirthing Suatu cara relaksasi pada ibu hamil dengan cara Konsentrasi pikiran Relaksasi dengan pernapasan Berkomunikasi dengan Janin. Definisi Operasional Kecemasan Adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan pada ibu hamil yang dapat menimbulkan reaksi meliputi gejala fisik dan emosi berupa perasaan tidak menentu, marah dan lain-lain. Dengan alat ukur tingkat kecemasan menggunakan skala HARS. Score < 6 : tidak ada kecemasan, 6- 14: kecemasan ringan, 15-26 : kecemasan sedang, > 27 : kecemasan berat. Skala data yang digunakan adalah interval.

Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil di wilayah dusun krajan kecamatan kromengan sebanyak 40 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di wilayah dusun krajan kecamatan kromengan di Posyandu III. Cara pengambilan

sampel dalam penelitian ini dengan purposive sampling diambil sampel yang memenuhi syarat sejumlah 16 orang.

Teknik pengumpulan data dengan cara membagikan questioner tingkat kecemasan sebelum dilaksanakan latihan dan pendampingan teknik hypnobirthing. Setelah data awal dan data akhir dari questioner kecemasan didapatkan, skor masing-masing responden digunakan sebagai data interval dalam analisa data untuk mengetahui adanya pengaruh antar variable. 6) analisa pengaruh antara dua variable menggunakan uji statistik T Test untuk mengetahui komparatif dua sample yang berkorelasi bila data berbentuk interval dengan derajat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$ (Sugiono, 2003).

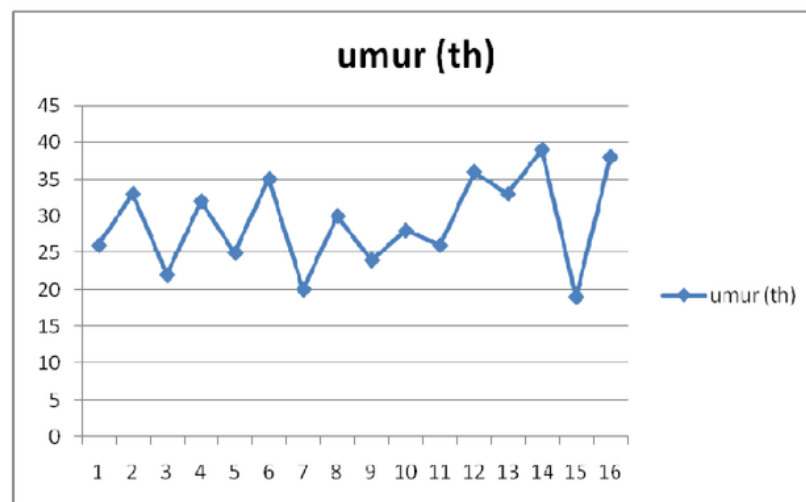
Hasil Penelitian dan Pembahasan

6) Hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh teknik relaksasi hipnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam persiapan menghadapi persalinan, dari 17 responden yang ada terdapat 16 responden yang dapat dianalisis datanya. Sedangkan 1 responden tidak dapat dilakukan evaluasi karena telah melahirkan. Data yang diperoleh menampilkan karakteristik responden meliputi umur, usia kehamilan, frekuensi kehamilan. Data khusus meliputi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan latihan relaksasi hipnobirthing dan hasil analisis pengaruh antara dua data pre dan post perlakuan.

Hasil Penelitian

Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur.

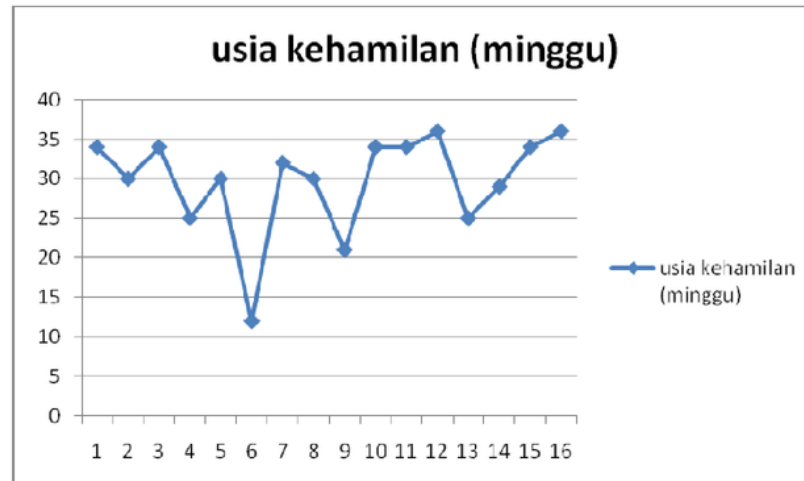
Dari gambar 1 didapatkan gambaran dari 16 responden dengan umur mulai dari 19 tahun sampai 38 tahun. Terdapat 25 % responden dengan usia rawan resiko tinggi kehamilan yaitu 35 tahun keatas dan 1 orang dibawah usia 20 tahun.



Gambar 1 Diagram Line Distribusi responden berdasarkan umur.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia kehamilan.

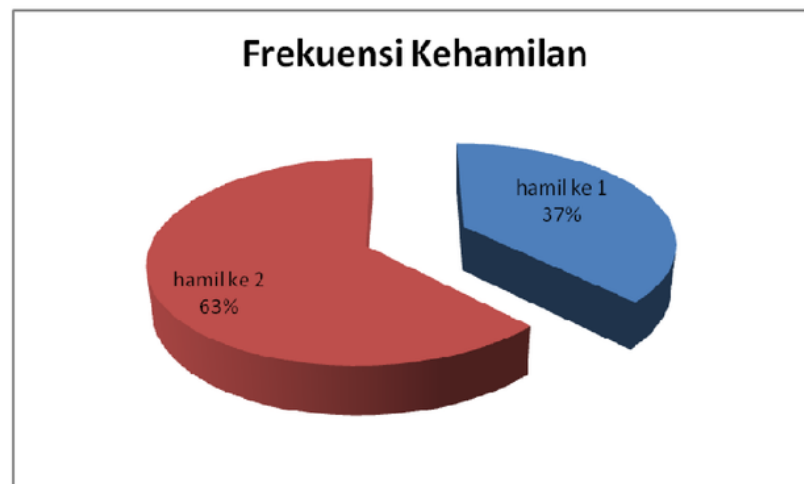
Dari gambar 2 didapatkan gambaran dari 16 responden dengan usia kehamilan mulai dari 12 minggu sampai 36 minggu. Usia kehamilan paling banyak pada trimester ke III.



Gambar 2 Diagram Line Distribusi responden berdasarkan usia kehamilan.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan frekuensi kehamilan.

Dari gambar 3 didapatkan gambaran dari 16 responden dengan prosentase hamil pertama sebanyak 37 % (6 responden) dan hamil kedua 63 % (10 responden).

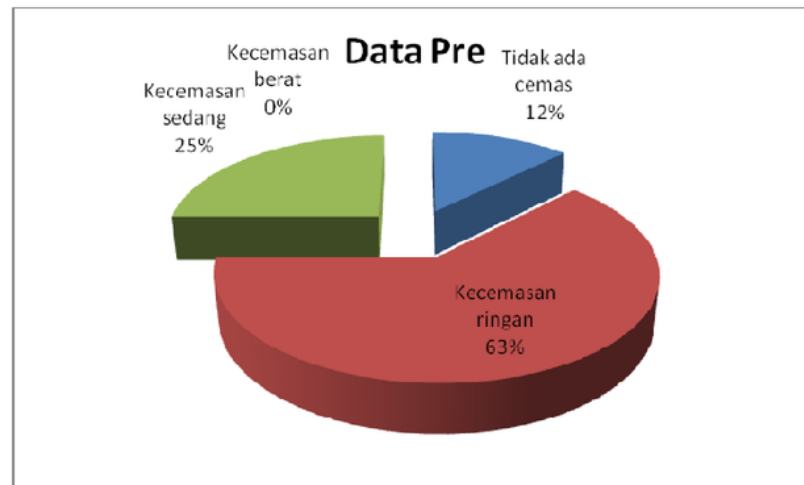


Gambar 3 Diagram Pie Distribusi responden berdasarkan frekuensi kehamilan.

Data Khusus

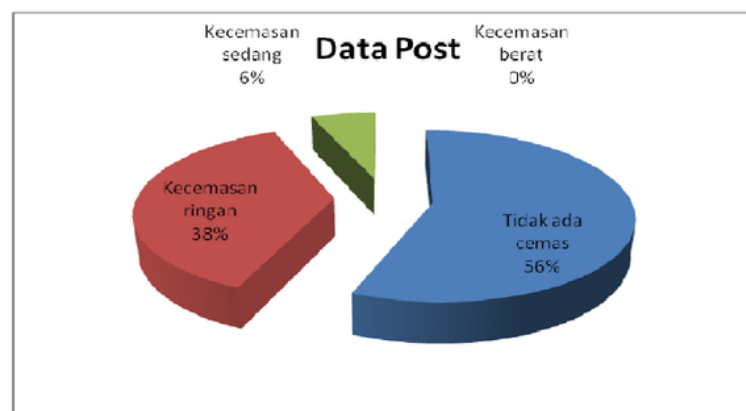
a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilaksanakan latihan relaksasi hipnobirthing pada ibu hamil.

Berdasarkan gambar 4 dan 5 dapat diamati bahwa terjadi penurunan jumlah tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilaksanakan latihan relaksasi hipnobirthing. Pada data setelah latihan didapatkan prosentase tertinggi adalah tidak ada kecemasan.



Gambar 4 Diagram Pie Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan sebelum dilaksanakan latihan relaksasi hipnobirthing pada ibu hamil

Pada Gambar 4, tingkat kecemasan sebelum dilakukan latihan relaksasi hipnobirthing didapatkan 25% responden mengalami kecemasan sedang, 63% kecemasan ringan dan 12% tidak cemas.



Gambar 5 Diagram Pie Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan sesudah dilaksanakan latihan relaksasi hipnobirthing pada ibu hamil

Pada Gambar 5, tingkat kecemasan sesudah dilakukan latihan relaksasi hipnobirthing didapatkan 6% responden mengalami kecemasan sedang, 38% kecemasan ringan dan 56% tidak cemas.

6 b. Analisa pengaruh relaksasi hipnobirthing terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil dalam rangka persiapan menghadapi persalinan.

Tabel 1 Hasil uji statistik dengan menggunakan metode *T-test*

→ T-Test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Data_pre	11.0625	15	3.95759	.98940
	Data_post	5.8750	15	3.53789	.88447

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Data_pre & Data_post	15	.724	.002

Paired Samples Test								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
Pair 1	Data_pre - Data_post	5.18750	2.00995	.70249	3.69018	6.68482	7.384	.000

Pada tabel 1 penghitungan hasil analisis dengan T test didapatkan hasil $p = 0.000 < 0.005$ menunjukkan adanya pengaruh teknik hipnobirthing terhadap tingkat kecemasan.

Pembahasan

1. Tingkat kecemasan ibu sebelum dilakukan latihan relaksasi hipno birthing.

Pada gambar 4 didapatkan hasil prosentase kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan latihan relaksasi hipnobirthing adalah: 25% responden mengalami kecemasan sedang, 63% kecemasan ringan dan 12% tidak cemas. Prosentase terbesar yang dialami oleh ibu hamil adalah kecemasan ringan. Kecemasan pada ibu hamil di karenakan persepsi ibu yang kurang tepat mengenai proses kelahiran. Kelahiran dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa. Sebagian ibu juga merasa trauma dengan proses persalinan pertamanya karena berbagai macam kesulitan dan rasa nyeri saat persalinan sehingga mereka enggan untuk merencanakan mempunyai anak kembali. Beberapa hal diatas membuat ibu hamil merasa kecemasan yang hebat menjelang kelahiran bayinya (Kuswandi, 2003).

Adanya pikiran-pikiran seperti melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri kemudian akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatetik. Dalam situasi ini, sistem endokrin, terdiri dari kelenjarkelenjar, seperti adrenal, tiroid, dan pituitary (pusat pengendalian kelenjar), melepaskan pengeluaran hormon masing-masing ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan badan pada situasi darurat. Akibatnya, system syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada hormon epinefrin. Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisiologi pada diri ibu hamil. Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan

perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup (Dariyo, 1997). Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut sehingga membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan (Kuswandi, 2003).

2. Tingkat kecemasan ibu sesudah dilakukan latihan relaksasi hipno birthing.

Pada gambar 5 didapatkan hasil prosentase kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan latihan relaksasi hipnobirthing adalah: 56% tidak cemas. Hal ini menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah dilakukan latihan relaksasi hipnobirthing. Penurunan tingkat kecemasan ini dikarenakan Teknik ini mempunyai cara kerja dengan membawa kerja otak pada gelombang alfa yaitu gelombang yang memiliki frekuensi 14-30 HZ. Pada kondisi ini otak dalam keadaan relaks, santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur, saat tubuh mulai mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin (Evarini, 2007).

3. Analisis pengaruh latihan relaksasi hipnobirthing terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Dalam penelitian ini diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan pemberian latihan relaksasi hipnobirthing pada ibu hamil. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisa SPSS dengan uji statistik *T-Test*, didapatkan hal $p = 0,000$.

Adanya pengaruh latihan relaksasi terhadap tingkat kecemasan dapat di jelaskan dengan teori dan cara kerja hipnobirthing. Metode relaksasi hipnobirthing membantu memusatkan perhatian berdasarkan pada keyakinan bahwa perempuan dapat mengalami persalinan melalui insting untuk melahirkan secara alami dengan tenang, nyaman, percaya diri. Latihan ini mengajarkan ibu hamil menjalankan teknik relaksasi yang alami, sehingga tubuh dapat bekerja dengan seluruh syaraf secara harmonis dan dengan kerjasama penuh. Rangkaian teknik relaksasi mulai dari relaksasi otot, relaksasi pernafasan, relaksasi pikiran dan penanaman kalimat positif yang dilakukan secara teratur dan konsentrasi akan menyebabkan kondisi rileks pada tubuh sehingga tubuh memberikan respon untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat ibu menjadi rileks dan menurunkan rasa nyeri terutama ketika otak mencapai gelombang alfa atau saat istirahat. Pada kondisi ini saat tubuh mengeluarkan hormon serotonin dan endorfin sehingga manusia dalam kondisi rileks tanpa ketegangan dan kecemasan (Workbook pelatihan basic hypnosis dan hypnobirthing, 2010).

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilaksanakan latihan relaksasi hipnobirthing dan sesudah dilaksanakan relaksasi mengalami penurunan dari prosentase terbesar cemas ringan dan sedang menurun menjadi tidak cemas sebanyak 56 %. Hasil analisis *T-Test* menunjukkan ada pengaruh teknik hipnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada masa persiapan menghadapi persalinan dengan angka probabilitas $p = 0.00$, dengan signifikansi *paired samples correlations* 0.002. Bagi profesi perawat dan tenaga kesehatan untuk mensosialisasikan pendidikan kesehatan dan latihan relaksasi hipnobirthing kepada ibu hamil.

2

Daftar Pustaka

- Andriana, Evarini (2007). Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing. PT Buana Ilmu Populer : Jakarta
Burn, N. & Groove, S. K (2000). Dasar-Dasar Riset Keperawatan. Alih Bahasa Yasmin, A. & Anik, M. ECG. Jakarta.
[Http:// www.anxiety and pregnancy. com](http://www.anxiety and pregnancy. com). Diakses tanggal 10 Agustus 2009.

Kuswandy, Lanny. (2003). Terapi Hynobirthing: melahirkan tanpa rasa sakit persalinan .

Muchtar, Rustam, dkk. (1998) Sinopsis obstetri, obstetric operatif dan social: jilid II. Jakarta: EGC.

Nadhiroh, Zumrotin. (2004). Pengaruh pemberian pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Rasa Nyeri Persalinan di Puskesmas Dinoyo Malang. Karya Tulis Ilmiah Program Diploma III Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Narbuko, C. & Achmadi, A. (1999). Metodologi Penelitian. Bumi Aksara. Jakarta.

Nursalam & Pariani. (2001). ⁵ Metodologi Riset Keperawatan. CV Sagung Seto. Jalarta.

Nursalam (2003). ⁵ Konsep & Penerapan Metodologi Ilmu Keperawatan. Medika Salemba : Jakarta

Sugiyono. (2003). Statistik Non Parametris Untuk Penelitian. Alfabeta. Bandung.

Stuart dan Sudden. (1995). ² Buku saku keperaawatan jiwa (edisi 3)". Terjemahan oleh Achir Yani S Hamid, 1998, Jakarta: EGC.

Workbook Pelatihan Hypnobirthing . (2010). CVC Klinik : Jakarta

PENGARUH TEKNIK HYPNOBIRTHING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PADA MASA PERSIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN

ORIGINALITY REPORT

22%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

ojs.akbidylpp.ac.id

Internet Source

6%

2

www.yumpu.com

Internet Source

5%

3

anzdoc.com

Internet Source

3%

4

www.readbag.com

Internet Source

2%

5

tr.scribd.com

Internet Source

2%

6

Submitted to University of Muhammadiyah
Malang

Student Paper

2%

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 2%

